



Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da
Sociedade Germania
Maio / Junho 2017 / Ano 17

Terça Feira | 13 de Junho

Dia dos Namorados



Data comemorativa, não oficial, destinada aos casais de namorados. É tradição a troca de presentes, bombons e cartões com mensagens de amor entre as pessoas que se amam.

Aqui no Brasil, comemora-se em **12 de junho**, mas em outros países a comemoração ocorre em 14 de fevereiro, dia de São Valentim.

A comemoração desta data remonta ao Império Romano. Um bispo da Igreja católica, São Valentim, foi proibido de realizar casamentos pelo imperador Claudius II. Porém o bispo desrespeitou a ordem imperial e continuou com as celebrações de matrimônio secretamente. Foi preso pelos soldados e condenado à morte. Enquanto estava na prisão recebeu bilhetes de jovens apaixonados, valorizando o amor. O bispo morreu decapitado no dia 14 de fevereiro do ano 270.

No Brasil, a data apresenta uma história diferente, pois esta relacionada ao frei português Fernando de Bulhões (Santo Antônio). Em suas pregações religiosas sempre destacava a importância do amor e do casamento. Em função de suas mensagens, depois de ser canonizado, ganhou a fama de "**santo casamenteiro**".

Portanto em nosso país foi escolhida a data de 12 de junho por ser véspera do dia de Santo Antônio (13 de junho).

Fondue dos Namorados!!!

Terça Feira | 13 de Junho

Festeje o amor com nosso delicioso
Fondue dos Namorados. Sucesso todo ano!
A partir das 20h. **O amor é lindo!!!**

Domingo | 25 de Junho

Arraiá da Germania



Vóis missê tá convidado
pru Arraiá Germania.

Vai sê maió festança sô!

Vai tê pipoca, churrasco, milho
e salsichão pra inchê a pança!
Traiz as crianças purquê vai tê
brincadeiras e pescaria pra valê!

Si realizará no dia 25 de junho
a partir de 12 horas

Mas fique até di noitinha
pra tomá um quentão e
pru arrasta pé folgado!

Neste dia de festança todos
caem no remexo da dança!

Todas as muié e os homi
comecem a se emperequetar!

Bote sua mió roupa caipira
pra fica danado di bunitos

Ocê num podi perdê!

**Deixa de bestagem
e venha se divertí!!!**

Festa Junina da Germania!!!

Domingo | 25 de Junho

Venha com a família, convide os amigos.
Comidinhas arretadas e muita dança!
A partir das 12h. **Participe!!!**



Muito em Breve!
**Novos Cardápios
Germania no
Salão e Piscina!**

Você vai adorar as novidades!



Prezados associados

Após fazer parte da Diretoria nos últimos 8 anos, fui consultado se queria candidatar-me ao cargo de Presidente.

Inicialmente relutei por se tratar de um cargo de extrema responsabilidade associado à necessidade de dedicação quase que integral. Não obstante, também achei que meus antecessores, a Sra. Margret Möller e o Sr. Harald Gübitz muito fizeram pelo Clube nas suas gestões e que mereciam um devido descanso.

Poderia ter denominado minha chapa com os usuais termos como Renovação, Modernidade, Nova Era, etc., mas preferi chamá-la de **Continuidade** no sentido de um prosseguimento do excelente trabalho anterior.

Agradeço a confiança dos Sócios que votaram nesta chapa e conto com o apoio, sugestões, ideias e críticas dos Sócios, Diretores e membros dos Conselhos para que a nossa máxima **Germania Vale a Pena!** seja preservada.

Saudações,

Haroldo Sprenger
Presidente

Diretoria

Presidente: Haroldo Sprenger

1º Vice-Presidente: Hans Joachim Wolff

2º Vice-Presidente: Alexander Steinhäuser

Diretor Financeiro: Manuel Pinto dos Santos Junior

1º Diretor-Secretário: Fernando Porto

Diretor de Esportes: Pierino de Angelis

Diretora Social/Cultural: Elisa Lages

Diretora Obras, Manutenção

e Patrimônio: Joyce Sholl Altschul

Conselho Deliberativo

Efetivos

Francisco Xavier Esperança

Ludwig Zellner

Gert Egon Dannemann

Marlis Lore

Marcus Anibal Moraes

Carla Stoffel

Kleber Prado

Cynthia Varaldo

Margret Möller

Thereza Baumgarten

Ingrid Fricke

Suplentes

Rafaella de Castro Rabelo Wagner

Luiz Squissardi do Carmo

Cristina Leme Lopes

Carlos Eduardo Soares

Felipe Coelho dos Santos

Conselho Fiscal

Efetivos

Dietmar Schupp

Harald Gübitz

Christian Helmer

Suplentes

Dieter Brodhun

Wilhelm Bohusch

Renato Saldanha

Expediente

Fotos e Textos: Cynthia Rammelt Varaldo

Edição: Harald Rudolf Gübitz e Margret Möller

Supervisão: Margret Möller e Cynthia Rammelt Varaldo

Diagramação e arte: Gonzalo Peltier

Sociedade Germania

Rua Antenor Rangel, 210 Gávea / 22451.160 Rio de Janeiro

Tel: (21) 2274.2598 / 2274.2599

secretaria@sociedadegermania.com.br

www.sociedadegermania.com.br

Saúde: 5 Superalimentos Verdes | Parte 2

Conheça **mais 5 superalimentos verdes** que contribuem muito com a melhoria de nossa saúde!

1. Limão: fonte riquíssima de vitamina C, conhecida por seus benefícios à saúde e também à beleza. Ele age na luta contra os radicais livres e tem ação na renovação celular, ou seja, ajuda a melhorar a saúde como um todo e a rejuvenescer de dentro para fora. Outros benefícios: serve como antibactericida e antiviral, ajuda na digestão, combate vermes, combate o estresse, a ansiedade e a depressão.

2. Feijão Verde: Todo o conteúdo do feijão verde, da vagem à semente, pode ser consumido, diferenciando-se de sua família dos feijões de casca. Ele pertence ao grupo dos vegetais que contêm Ômega-3, o que significa propriedades com benefícios cardiovasculares e anti-inflamatórios. Contribui para o fortalecimento dos ossos e a prevenção da anemia.

3. Couve-de-Bruxelas: As couves-de-bruxelas fornecem nutrientes especiais que garantem suporte a três sistemas do corpo que estão estreitamente ligados ao desenvolvimento de câncer: desintoxicante, bem como os sistemas antioxidante e anti-inflamatório. Ao consumir uma xícara e meia deste vegetal, seu corpo também adquire uma grande capacidade cardiovascular, ou seja, de levar material nutritivo e oxigênio às células, melhorando o funcionamento da digestão dos alimentos.



4. Pepino: Muito rico em água e com baixo teor de calorias e de gordura. Possui grande quantidade de vitaminas e de minerais que garantem uma pele bem cuidada, elimina o inchaço da área dos olhos e estimula o crescimento do cabelo. O pepino também é reconhecido pelas propriedades muito relevantes no combate a doenças cardiovasculares, o câncer de mama, útero, ovário e próstata.

5. Chá Verde: Provavelmente, o chá é a bebida mais consumida no mundo após a água. Estudos têm encontrado uma associação entre consumir chá verde e uma redução no risco de alguns cânceres, inclusive, de pele, mama, pulmão, cólon, esôfago, bexiga. Países que mais bebem chá no mundo, China e Japão, não são expostos a muitos tipos de câncer e também têm menos problemas cardíacos. Outros benefícios: ajuda na digestão e aceleração no metabolismo, gerando maior queima de calorias.

Fonte: mundoboforma.com.br

Gastronomia: Creme de Milho Verde com Pesto!

Ingredientes (Creme / 6 porções)

- 01 caixinha de creme de leite
- 03 espigas de milho verde
- 03 colheres (sopa) de manteiga
- 01 cebola média
- 02 xícaras de caldo de legumes
- 1/5 litro leite longa vida integral
- Sal e pimenta do reino moída a gosto

Preparação Creme

Corte os grãos de milho rente ao sabugo e coloque em uma panela. Junte a manteiga e a cebola. Leve ao fogo e refogue, mexendo de vez em quando, por 20 minutos ou até o milho ficar macio.

Durante o cozimento, adicione aos poucos, o caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta e retire do fogo.

Despeje a metade do milho no copo de liquidificador e bata com o leite até obter um creme homogêneo. Passe por uma peneira, aparando na panela com o restante do milho. Aperte para tirar o máximo de líquido. Despeze o que sobrar na peneira. Volte ao fogo e junte o creme de leite e o sal e pimenta a gosto.

Cozinhe, sem parar de mexer, até ferver e retire do fogo.



Ingredientes (Pesto de Espinafre e Manjeriço)

- 02 xícaras de espinafre
- 01 xícara de manjeriço
- 02 dentes de alho amassado
- 02 colheres de amêndoasi (pinoli ou nozes)
- 1/2 colher de sopa de suc de limão
- 1/2 xícara de azeite extravirgem
- 02 colheres de sopa de queijo parmesão
- Sal a gosto

Bata todos os ingredientes em um processador, adicionando o azeite em fio aos poucos, até formar uma pasta homogênea. Vá raspando os lados do copo do processador com uma espátula. Acerte o sal e reserve.

Sirva o **creme** em tijelas, espalhe um pouco do **pesto** na superfície da sopa... e "Guten Appetit!"



Horários de funcionamento

Secretaria

3ª à 6ª das 9 às 19h / Sábados 9 às 18:30h.

Piscina

3ª, 4ª e 5ª até 18:30h. 6ª e domingo a partir das 09h.

Sauna

6ª até 21h. Sábado e domingo das 10 às 18h.

Restaurante

Salão Nobre: Terças aos Sábados, 12 às 23h.

Domingos das 12 às 17h.

WunderBar: Terças às Sextas das 18h às 23h /

Sábados das 12 às 23h / domingos 12h às 17h.

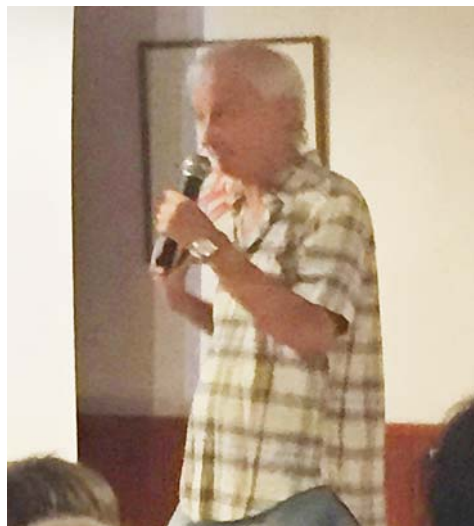
Buffet Especial: domingos 12 às 17h.

Palestra Caminhos de Santiago

Muito boa e interessante, bem ilustrada e divertida a palestra sobre os Caminhos de Santiago de Compostela feita por nosso associado **Thomas Adams**. Suas impressões, aventuras e desventuras, e curiosidades durante o longo caminho lendário.

Uma experiência única, de conquistas feitas passo-a-passo, com disciplina, dedicação e espírito aventureiro. Uma jornada de auto-conhecimento. **Obrigado Thomas!**

Aproveitamos para convidar outros sócios e pessoas que gostariam de compartilhar seus conhecimentos e experiências sobre este nosso mundo tão rico e enigmático!



Festa Bye Bye Verão

Petiscos novos, comidinhas deliciosas, muita conversa e boas risadas. Música ao vivo com o conjunto Tema Dois. Pura animação!

Alguns sócios aproveitaram nossa divertida festa para comemorar aniversários. Grande ideia! Temos a **Germania** para festejar as pessoas queridas de uma forma muito especial!

Estes foram os ingredientes para a despedida do Verão. Nos vemos em **2018!**



Fondue dos Namorados

• **3ª Feira 13|06:** Uma noite romântica para festejar o amor com nosso fondue especial. Beijos a partir das **20h**.

Festa Junina Germania 2017

• **Domingo 25|06:** Venha se deliciar com comidas tradicionais e música ao vivo. Muita diversão e dança para toda a família e amigos! A partir de **20:30h**.

Buffet Dia das Mães

• **Domingo 14|05:** Buffet especial, cheio de carinho para o dia das Mães. **Participe!** A partir de **12:30h**.

Buffet de Sopas

• **Sopas:** todas as 6ªs feiras. Nossas sopas deliciosas para enfrentar noites frias. A partir de **19:30h**.



Buffet de Feijoada

• **Feijoada:** todo 1º e 3º sábado do mes. Imperdível! A partir de **12:30h**.

Avisos

Feriados Junho

• **5ª Feira 05|06:** Corpus Christi. Clube aberto somente áreas de lazer.



O jantar do aniversariante é presente da Germania!*

O sócio ou dependente de sócio que trazer **3 ou mais** pessoas para jantar "à la carte", no mês de seu aniversário, é nosso convidado.

*Promoção válida de 3as à sábados, somente no jantar. Bebidas não incluídas.

Informações na secretaria.

Vamos dar as boas-vindas ao Jumbo na Cidade Maravilhosa!



Novo produto
First Class e
maior oferta
de assentos!



Curiosidades: Mais 6 Invenções Alemãs!

Mens Sana in Corpore Sano



1. Telefone

Documentos descobertos em 2003, no Museu das Ciências de Londres, reforçou a tese de que teria sido **J. Philipp Reis**, judeu alemão de descendência portuguesa, quem, 15 anos antes de Alexander Bell, criara um aparelho que transmitia e recebia sons.

Os documentos encontrados pelo curador de comunicações do museu, comprovam a realização, já em **1863**, de testes bem-sucedidos com esta engenhoca. O aparelho transmitia conversas com sinais fracos, recebendo sons de boa qualidade, mas o padrão dos sons era de baixa eficiência. Reis deu ao aparelho o nome de "telefone" ("das Telephon" em alemão) termo que passaria a fazer parte do vocabulário de todo o planeta nos séculos seguintes. Essa palavra já havia sido utilizada antes em outros sentidos, como por exemplo, para descrever tubos de comunicação.

O equipamento criado por Reis, no entanto, foi o **primeiro telefone elétrico** capaz de transmitir sons.

2. Bandoneón

O bandoneón é um instrumento musical de palhetas livres, semelhante a uma concertina, utilizado principalmente na região do Rio da Prata, (Uruguai e Argentina) onde é o principal instrumento da orquestra de tango. O bandoneón foi inventado pelo músico alemão **Heinrich Band** (1821-1860).

O nome original alemão **Bandonion** refere-se ao sobrenome de **Band**. Foi criado para ser usado na música religiosa e popular alemã, ao contrário da concertina, que era um instrumento mais utilizado na música folclórica. Imigrantes alemães levaram, no início do século XX, o bandoneón para o Rio da Prata, onde foi incorporado à música local.

3. Velocipede

Termo derivado do latim que significa "pés rápidos" é um termo geral que simboliza qualquer veículo de tração humana composto com uma ou mais rodas. Os tipos mais comuns de velocípedes são a bicicleta e o triciclo.

O termo foi cunhado pelo francês Joseph Nicéphore Niépce em 1818 para descrever sua versão do "Laufmaschine", que foi inventado pelo alemão **Karl Drais** em **1817**.

4. Playmobil

Playmobil é uma linha de brinquedos criada por **Hans Becker** (1929-2009) em **1974** e vendida mundialmente a partir de 1975. A linha consiste em pequenos bonecos com partes móveis e uma série de objetos, veículos animais e outros elementos com os quais esses bonecos irão se integrar compondo uma série de cenários, sempre dentro de uma temática.

Na Alemanha, são produzidos pelo grupo Brandstratter em Zirndorf, a empresa fundada em 1876 por Andreas Brandstratter, na Baviera, inicialmente produzia cadeados. Em 1921, produzia principalmente brinquedos metálicos. Em 1954, a produção mudou para artigos plásticos.

5. Morfina

A morfina é um fármaco de alto poder analgésico usado para aliviar dores severas.

Pertencente ao grupo dos opioides, foi isolado pela primeira vez em **1804** pelo alemão **Friedrich Serturmer**, que começou a distribuir a droga em 1817. A morfina passou a ser comercializada em 1827 pela Merck, que na época era uma pequena empresa química. O nome da substância tem origem no deus grego dos sonhos "Morfeu".

6. Barras Paralelas

As barras paralelas são um aparelho creditado ao alemão **Friedrich Ludwig Jahn** utilizado na ginástica artística e exclusivamente para homens. O aparelho é formado por dois barrotes paralelos, apoiados em dois suportes de metal.



Novos Esportes

Judô | Jiu-Jitsu

Terças, Quartas e Quintas:
Informações na Secretaria do clube.



Tênis Erico Alves

Quarta: 14h às 22h.
Sexta: 14h às 22h.
Cel: 96458-9627



Hóquei Indoor

Quartas: 21h - Misto.
Sábados: 15h - Feminino
17h - Masculino



Natação

Claudio P. Goulart
Terças e Quintas:
06:30 às 10h e 17 às 19h
Quartas: 07h às 19h
Tel.: 2512-4800



Bolão

Terça a Sexta: 15h às 00h
Sábados: 10h às 00h
Domingos: 10h às 19h

VemSer - Esporte & Psicologia

Raphael Zarembo
Terças, Quartas e Quintas: 14 às 20h
Cel.: 9205-9301

Laboratório da Saúde J. Cleber Hyowa: a evolução da Hidroginástica

Terças e Quintas: 10:30h e 20h
Quartas e Sextas: 09:15h,
10:15h e 11:15h
www.hidroginastica.com.br
Exercícios de solo e aparelhos
Terças e Quintas: 08, 09, 10 e 16h
Quartas e Sextas: 13 e 14h
Tel: 2294-1277 / Cel: 9307-3255

Massagem

Cidnéa Caixeiro
Sábados: 10h às 17h
Domingos: 9h às 17h



Wunder Jazz

Espaço Cultural Germania
Desfrute um drink ouvindo os clássicos do jazz.
Informações na secretaria.



Skat

Quartas: 17:30h às 21h.
Sábados 20/09 - 18/10 -
22/11 - 13/12, das 15h
às 21h.



Curso de Alemão

Prof.ª Karin Helga Mertens
Quartas - Feiras
17h: Conversação
19h: Estudos livros Studio D
20:30h - Iniciação
Tel. 2262-5760 ou
na secretaria.

Calendário de eventos 2017

Maio

05 a 07 | Bazar Dia das Mães
Você vai encontrar aquele presente diferente e exclusivo para sua Mãe!
14 | Buffet Dia das Mães
Cardápio especial feito com amor!

Junho

13 | Fondue dos Namorados
25 | Arraia do Germania
Prepare-se para nossa festa!
Diversão e comidinhas deliciosas!

Agosto

13 | Buffet Dia dos Pais
27 | Brunch Germania
Comemore os 196 anos do clube

Setembro

30 | Oktoberfest 2017
Nossa tradicional festa com muitas atrações para todos!

Outubro

01 | Almoço Alemão

